

نصائح لتحسين جودة النوم



أحرص على النوم الصحي لحياة أفضل

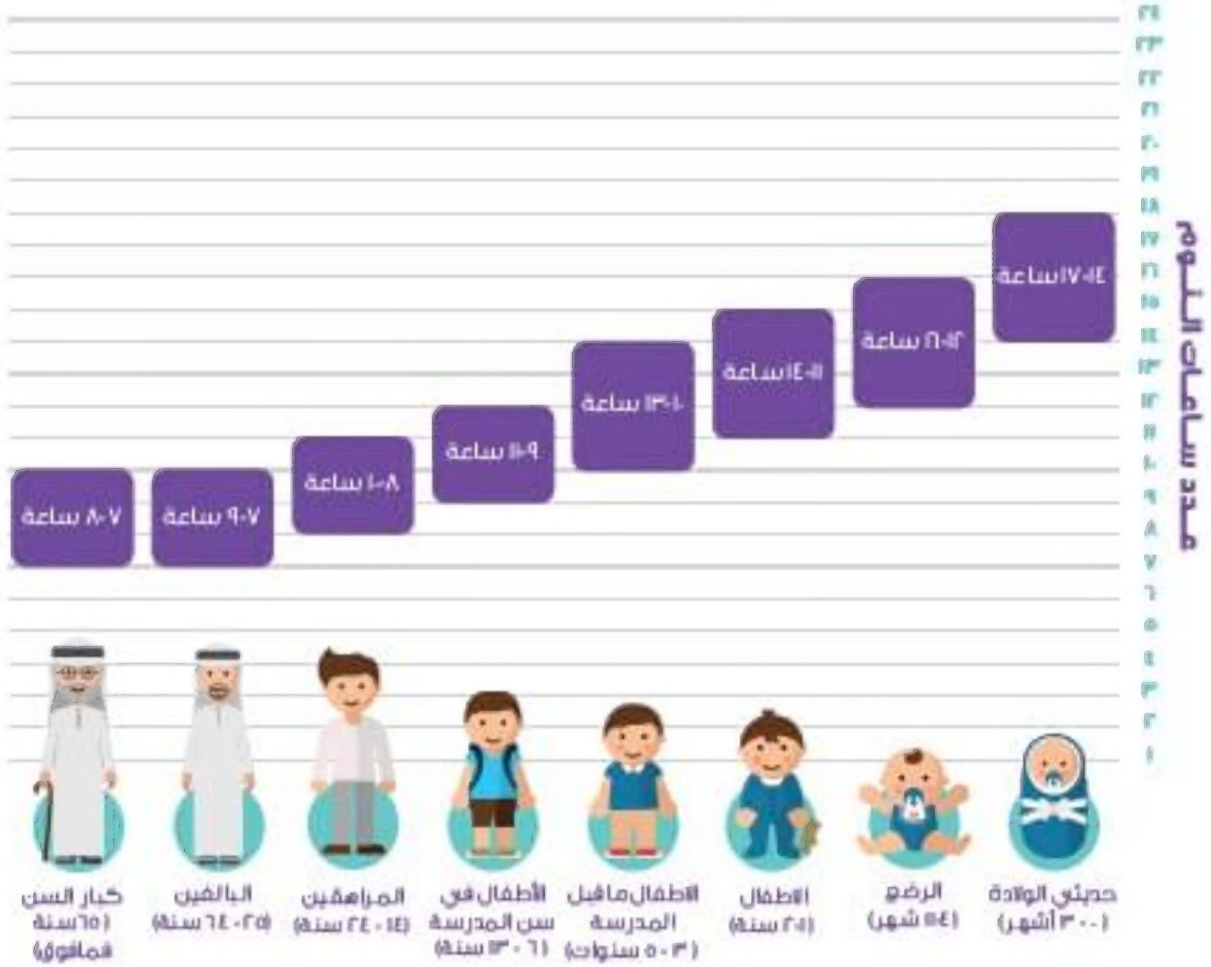
عادات صحية للتغلب على الأرق





وزارة الصحة
Ministry of Health

النوم الطبيعي



اضطرابات المزاج



ارتفاع ضغط الدم



احتمال الإصابة بالسكري النوع الثاني



زيادة الوزن

الأضرار الناتجة
عن قلة النوم

